श्रीमत् परमहंस परिव्राज[illegible]चार्य
गोविंदाश्रम गुरु वामना[illegible]

मु० चांदोद—करनाळी.

પ્રકટ કરનાર

ઠક્કર-દામોદર ભગવાનદાસ ભાવાણી

संध्या स्नानं जपो होम स्वाध्यायो देवतार्चनम् ।
वैश्वदेवाऽतिथेयश्च षट् कर्माणि दिने दिने ॥

श्रीपराशर

ભાવાર્થ:—સ્નાન, સંધ્યા, જપ, હોમ, સ્વાધ્યાય, દેવતાની પૂજા, વૈશ્વદેવ, અને અતિથીનો સત્કાર એ છકર્મો પ્રત્યેક દિને પ્રતિ કરવા.

તૃતિયાવૃત્તિ પ્રત ૫૦૦૦ સંવત ૧૯૮૫

ॐ

॥ श्रीसद्गुरुर्विजयते ॥

પ્રણાલિકા.

વેદમાં તથા સ્મૃતિમાં બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય ને શૂદ્ર એમ ચાર વર્ણ કહેલાછે જેમાંના પ્રથમ ત્રણ વર્ણને દ્વિજ કહેવામાં આવેછે; કેમકે તેમને ઉપનયન નામનો સંસ્કાર કરી બીજો જન્મ કરેલોછે તેમાં ગાયત્રી એ માતા ને આચાર્ય એ પિતા છે ને એ ત્રણ વર્ણને વેદ વિદ્યાનો અધિકાર છે. તેથી ષડ્કર્મ અવશ્ય કરવાં જોઈએ અને જો તે ન કરે તો પ્રત્યવાય લાગે છે. કારણ કે તિ કહેછે કે ॥ **अहरहः संध्यामुपासीत** ॥ (દ્વિજે નિત્ય સંધ્યા વંદન કરવું) એમ શ્રુતિ ભગવતિની આજ્ઞાછે જો લાગ લાગટ ત્રણ દિવસ દ્વિજ સંધ્યા ન કરે ને એક દિવસ પણ ગાયત્રી જપ ન કરે ને બાર દિવસ લાગ લાગટ વૈશ્વદેવનો લોપ થાય તો શૂદ્રપણાને પમાયછે એટલે તેના અંતઃકરણમાં તમોગુણ વૃદ્ધિ પામી કર્તવ્ય અકર્તવ્યનું ભાન ભુલાવી સદ્વિચારનો નાશ કરેછે માટે પોતાનું શ્રેય ઇચ્છનાર દ્વિજે યથા કાળે હંમેશાં સંધ્યા વંદન કરવું. વળી શ્રુતિ પણ કહેછે કે " **अकृत्वा वैदिकं नित्यं प्रत्यवायी भवेन्नरः** " અર્થ—વેદે પ્રતિપાદિત કરેલાં સંધ્યા વંદનાદિક નિત્ય કર્મ નહી કરીને દ્વિજ પાપરૂપ દોષને પામેછે; માટે નિત્યકર્મ હંમેશાં કરવુંજ જોઈએ ઇતિશિવમ્.

જવાનું નથી. સદાચાર તથા વિચાર આપનાર જે ધર્મ ત.
થતો જાયછે. દરેક વર્ણ પોતાના નિત્ય કરવાનાં વેદ સ્
કર્મો કરવાને ચૂકતો જાયછે જેથી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થાયછે અને ત
પોતાની વૃદ્ધિ કરનારા જે સદ્વિચારો તે મનમાં આવતા નથી; અને જો કદાચ આવતા પણ હોયતો ચિત્તની અસ્થિરતાને લીધે ક્ષણભર રહી પાછા લય થાયછે. ચિત્ત સ્થિર કરવાને પ્રાણાયામાદિ ક્રીયાઓની ખાસ આવશ્યકતા છે. અને સંધ્યા વંદનાદિ કર્મ જે જે વર્ણોને કરવાનો અધિકાર છે તેણે તે કરવાથી હાની કરતાં લાભનું પાસું વિશેષ છે. એથી મલીનતાં ઘટી શુદ્ધતા રાખતાં શિખાય છે. અને મલીનતાથી ઉત્પન્ન થતા કેટલાક રોગોને પણ દૂર રાખી શકાય છે.

સંધ્યાવંદનની ઘણી જાતની ચોપડીઓ બહાર પડીછે. ધર્મિષ્ટ પુરૂષોએ પોતાના દ્રવ્યનો ત્યાં સુધી ઉપયોગ કરવા માંડયો છે કે એ ચોપડીઓ અધિકારી જનો ઇચ્છા કરી મંગાવે તો વિના મૂલ્યે મોકલવી છતાં ઘણા થોડાજ આ તકનો લાભ લેછે એ ખેદ કરવા જેવું છે. કંઇ અગવડના પ્રસંગોને લીધે આખી સંધ્યા થઇ નહી શકતી હોય તેમણે દશ ગાયત્રી જપ અને અર્ઘ્ય પ્રદાન તો અવશ્ય કરવાં. આ પુસ્તકની આ પ્રકારે યોજના કરવામાં હેતુ એ સમાયલો છે જે કેટલીક અધિકારી જ્ઞાતિઓ બાળબોધ લિપિના જ્ઞાનથી વિમુખ હોવાથી તે વાંચી શકતી નથી તેમજ માધ્યાન્હ તથા સાયં સંધ્યામાં બાકી સઘળું પ્રાતઃસંધ્યાવત્ એટલે પ્રાતઃસંધ્યાની ક્રિયા જોઇ કરવાનું હોવાથી તે કરવાનો પણ કેટલાકોને કંટાળો આવેછે. આ અડચણો દૂર કરવાના હેતુથી આવી જૂદી યોજના કરીછે જેથી ના અધિકારી જનો એનો ઉપયોગ સરલતાથી કરી શકે.

ॐ

॥ श्रीसद्गुरुर्विजयतेतराम् ॥

॥ श्रीयजुर्वेदीयसंध्यादिनित्यकर्म ॥

પ્રાતઃકાળમાં ઉઠી નીચેના શ્લોકથી પ્રાતઃસ્મરણ કરવું.

विश्वं दर्पणदृश्यमाननगरीतुल्यं निजांतर्गतं,
पश्यन्नात्मन मायया बहिरिवोद्भुतं यथा निद्रया;
यः साक्षात्कुरुते प्रबोधसमये स्वात्मानमेवाद्वयम्,
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥ १ ॥
बीजस्यांतरिवांकुरो जगदिदं प्राङ्गनिर्विकल्पं पुनर्
मायाकल्पितदेशकालकलनावैचित्र्यचित्रीकृतम्
मायावीव विजृंभयत्यपि महायोगीव यः स्वेच्छया
तस्मै श्रीगुरुमूर्तये नम इदं श्रीदक्षिणामूर्तये ॥ २ ॥

પછી જળના બે કોગળા કરી આંખને જળનો સ્પર્ષ કરી શૌચ જવા માટે જવું. શૌચ જઈ ડાબો હાથ માટી તથા જળવડે દશ વાર, બન્ને હાથ પાંચ વાર, પગ ત્રણ વાર એ અનુક્રમે ધોઈ

જાળના બાર કોગળા કરવા. ને નીચેના મંત્રથી એક વાર આચમન કરવું.

॥ आचमनमंत्रः ॥

ॐ केशवायनमः ॥ ॐ माधवायनमः ॥
ॐ गोविंदायनमः

પછી નીચેના દિવસનો ત્યાગ કરીને દાતણ કરવું. અમાવાસ્યા, શ્રાધ્ધ, રવિવાર, ઉપવાસના દિવસો, માતા પિતાની સંવત્સરી એ ત્યાગ કરેલા દિવસે માટીથી દાંતને સાફ કરી કોગળા કરવા; પછી સ્નાન કરવું., કદાપિ સ્નાનનો અવકાશ ન હોય તો પેહેરેલું વસ્ત્ર બદલી નાંખી વ્યવહારી કાર્ય કરવું.

॥ स्नानविधि ॥

ગરમ જળ ત્રાંબાના પાત્રમાં નાંખી નીચેનો મંત્ર બોલી સ્નાન કરવું,

॥ स्नानमंत्रः ॥

गंगेच यमुनेचैव गोदावरी सरस्वति
नर्मदे सिंधुकावेरी जलेऽस्मिन्सन्निधिकुरु ॥

સ્નાન કર્યા પછી ઉપરના મંત્ર વડે આચમન કરવું. ત્યારબાદ ધોએલું વસ્ત્ર ધારણ કરી, ડાબા ખભા ઉપર એક વસ્ત્રનો કકડો,

રાખી, એકાંત અને પવિત્ર જગોએ નીચેના ક્રમથી આસન નાંખી સ્વસ્થ ચિત્તથી બેસવું. નીચે દર્ભ, ઉપર મૃગચર્મ ને તે ઉપર ઉન વસ્ત્ર એ રીતે આસન નાખીને પૂર્વ કે ઉત્તરાભિમુખે બેસવું. પછી ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઇ તે ઉપર જમણો હાથ ઢાંકી નીચેના મંત્રથી ભસ્મને મંત્રવી.

॥ भस्ममंत्रः ॥

ॐ अग्निरिति भस्म, वायुरिति भस्म, जलमिति भस्म, स्थलमिति भस्म, व्योमेति भस्म, सर्वं हवा इदं भस्म, मन एतानि चक्षुंषि भस्मानि.

એ મંત્ર વડે મંત્રી તેમાં જળ મેળવવું.

ॐ आपो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

પછી બન્ને હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ વડે તે ભસ્મને મસળતી વખતે નીચેનો મંત્ર બોલવો.

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥

પછી સૂર્યને પ્રદર્શિત કરી તે ભસ્મ વડે લલાટ, કંઠ હૃદય ખભા ને બાહુઓની સંધિઓ ઉપર **ॐ नमः शिवाय** એ મંત્ર વડે ત્રિપુંડ્ર કરવા. પછી નીચેનો ગાયત્રી મંત્ર ભણીને શિખા બાંધવી.

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

પછી નીચેના ત્રણ મંત્ર વડે ત્રણ આચમન કરવાં.

ॐ भूः पुनातु । ॐ भुवः पुनातु । ॐ स्वः पुनातु ॥

પછી નીચે લખવામાં આવેલ મંત્ર બોલી માથા ઉપર જમણા હાથના આંગળા વડે થોડું જળ છાંટવું એટલે માર્જન કરવું

॥ मार्जन मंत्रः ॥

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा
यः स्मरेत्पुंडरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः ॥

માર્જન થઇ રહ્યા પછી નીચેનો મંત્ર બોલી આસનને જળ છાંટવું.

ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

ત્યાર પછી આચમન લઇ ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

પ્રાણાયામવિધિ—આંખો બંધ રાખી મોં બંધ કરીને જમણા હાથની ટચલી તથા તેની જોડેની આંગળી વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર બંધ કરી જમણા નસકોરાંથી નીચે લખવામાં આવેલ મંત્ર

એકવાર બોલતાં સુધી શ્વાસ અંદર ખેંચવો (એ ક્રીયાનું નામ પૂરક છે) પછી અંગુઠા વડે નાકનું જમણું છિદ્ર પણ બંધ કરવું. ને બેવાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં સુધી શ્વાસને તદ્દન બંધ રાખવો. પછી ડાબું નસકોરૂં ખુલ્લું મૂકી એકવાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં સુધી જેવીરીતે શ્વાસ લીધો હોય તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે પાછો શ્વાસ નીચે ઉતારવો. પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે ડાબે નસકોરેથી ખેંચવો બન્ને નસકોરાં બે વખત ભણતાં સુધી બંધ રાખવાં ને જમણે નસકોરેથી એકવાર મંત્ર ભણતાં સુધી ઉતારવો એટલે એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

॥ प्राणायाममंत्र ॥

ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐतपः ॐ सत्यंॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमही धियो यो नःप्रचोदयात् । ॐआपोज्योतीरसोऽमृतंब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

પછી નીચે બતાવેલી રીતે જળની આચમની ભરીને જમણા હાથમાં લઈ સંકલ્પ કરવો.

संकल्प

अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुक तिथौ अमुकवासरे यथावर्तमान नक्षत्रयोग-

करणलग्नमुहूर्त समवाये एवंग्रहगण विशिष्टायाम्
शुभपूण्यतिथौममोपात्तदुरितक्षयार्थं प्रातः संध्यो
पासन करिष्ये ॥

એમ બોલી આચમનીનું જળ તરભાણામાં નાંખવું. પછી બન્ને હાથ જોડીને નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું આવાહન કરવું.

॥ आवाहनमंत्रः ॥

ॐ गायत्रीं त्र्यक्षरां बालां साक्षसूत्रकमंडलुम् ।
रक्तवस्त्रां चतुर्हस्तां हंसवाहनसंस्थिताम् ॥ १ ॥
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।
आवाहयाम्यहं देवीमायांतिं सूर्यमंडलात् ॥ २ ॥
आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छंदसां मातर्ब्रह्मयोनि नमोऽस्तुते ॥ ३ ॥

એ પ્રમાણે આવાહન કર્યા પછી નીચેના મંત્રો બોલી મસ્તક ઉપર માર્જન કરવું (માથા ઉપર થોડું પાણી છાંટવું.)

॥ मार्जनमंत्रः ॥

ॐ आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन ।
महेरणाय चक्षसे ॥ १ ॥ ॐ यो वः शिवतमो रसस्तस्य

भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः ॥ २ ॐ
तस्माअरङ्गमामवो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो
जनयथा च नः ॥ ३ ॥

પછી નીચેનો મંત્ર બોલી એક આચમન કરવું. અથવા ગાયત્રી મંત્ર વડે એક આચમન કરવું.

॥ मंत्र ॥

(ॐ सूर्यश्च मा मन्यूश्च मन्यूपतयश्च
मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षंताम्, यद्रात्र्या
पापमकार्षम् मनसा वाचा हस्ताभ्याम्,
पद्भ्यामुदरेण शिश्ना, रात्रिस्तदवलुंपतु,
यत्किंचित् दुरितं मयि, इदमहं माममृतयोनौ,
सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥)

॥ गायत्रीमंत्रः ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नःप्रचोदयात् ॥

પછી જમણા હાથમાં જળ લઈ ડાબા હાથના અંગુઠાવડે નાકનું ડાબું છીદ્ર દબાવી રાખી જમણા નસકોરામાંથી થોડો પવન નીચેનો મંત્ર ભણી હથેળીના જળમાં કાઢવો.

॥ अघमर्षणमंत्र ॥

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ॥
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

ત્યારબાદ મંત્રેલું જળ પોતાની ડાબી બાજુ તે તરફ જોયા વગર ફેંકી દેવું.

પછી પોતાના આસન ઉપર ઉભા થઇ નીચેના મંત્ર વડે સૂર્યને અર્ઘ્ય આપવા અને ઉપસ્થાન કરવું.

॥ अर्घ्यमंत्रः ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नःप्रचोदयात् ॥

અઘમર્ષણ કરી રહ્યાપછી આચમન લઈ સૂર્યની સામા ઉભા રહી અર્ઘ્યાંમાં જળ લઇ સૂર્યને ઉંપરના ગાયત્રી મંત્રથી ત્રણ અર્ઘ્ય આપવા. સંધ્યાનો વખત વીતિ જાયતો એક અર્ઘ્ય વધારે એટલે ચાર અર્ઘ્ય આપવા. પછી નીચેના મંત્રવડે ઉપસ્થાન કરવું.

॥ उपस्थानमंत्रः ॥

ॐउद्वयन्तमसस्प्परिस्वःपश्यन्त उत्तरम्। देवन्देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् । ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वायसूर्यम् ॥ १ ॥ ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुण स्याग्नेः ॥ आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥२॥ ॐ तच्चक्षुर्देवहितम् पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् पश्येम शरदःशतम् जीवेम शरदःशतम् शृणुयामशरदःशतम् प्रब्रवामशरदः शतमदीनाःस्यामभूयश्चशरदःशतात् ॥

એ પ્રમાણે ઉપસ્થાન થઇ રહ્યા પછી ઉભા રહીને ૩૨૪ અથવા ૧૦૮ અથલા ૨૮ અથવા ૧૦ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો. જપ થઇ રહ્યા બાદ ગાયત્રીનું નીચેના મંત્રથી વિર્સજન કરવું.

॥ विसर्जनमंत्रः ॥

ॐ उत्तरे शिखरे जाता भूम्यां पवतमूर्धनि ॥
ब्राह्मणेभ्योऽह्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम् ॥

ગાયત્રીનું વિર્સજન કર્યા પછી ગુરૂને તથા દેવને મનવડે નમસ્કાર કરીને આચમનીમાં જળ ભરીને નીચે પ્રમાણેનો મંત્ર

બોલી સંકલ્પ મૂકી સંધ્યાની સમાપ્તિ કરવી, ને તે પાણી તરભાણામાં રેડવું.

अनेन प्रातः संध्याख्येन कर्मणा श्रीभगवान् परमेश्वरः प्रीयतां न मम ॥ ॐतत्सत्ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

॥ इतिप्रातःसंध्या ॥

॥ अथ तर्पण प्रयोग ॥

તર્પણ પ્રાતઃ કાળની સંધ્યા કર્યા પછી એક વખત કરવું. આસન ઉપર પૂર્વ કે ઉત્તરાભિમુખે બેસી ગાયત્રી મંત્રવડે આચમન તથા પ્રાણાયામ કરી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

॥ संकल्पमंत्रः ॥

ॐ अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे ॐतत्सत्परमेश्वरप्रीत्यर्थं देवऋषिमनुष्यपितृतर्पणमहं करिष्ये ॥

પછી ત્રાંબાના તરભાણામાં તલ (અથવા ચોખા) અને જળ મેળવી નીચેનો મંત્ર ભણી એક અંજલી દેવ ઋષિ તથા પિતૃઓને આપવી.

॥ अंजलिमंत्र ॥

ॐआब्रह्मस्तंबपर्यंतं देवर्षिपितृमानवाः तृप्यंतु पितरः सर्वे मातृमातामहादयः॥ अतीतकुलकोटीनां

सप्तद्वीपनिवासिनाम् ॥ आब्रह्मभुवनाल्लोकादिद मस्तु तिलोदकम् ॥

એ અંજળિ આંગળીઓના અગ્ર ભાગથી આપવી. પછી નીચે પ્રમાણે અર્પણનું ઉચ્ચારણ કરી તર્પણની સમાપ્તિ કરવી:—

अनेन यथाशक्ति देवऋषिमनुष्यपितृतर्पणाख्येन कर्मणापितृऋषि जनार्दनवासुदेवः प्रीयतां न मम

॥ इतितर्पणप्रयोगः ॥

॥ अथ वैश्वदेवप्रयोगः ॥

પવિત્ર ભૂમિપર સન્મુખ કુંડ રાખી તેમાં જે અગ્નિપર પાક કર્યો હોય તે અગ્નિને સ્થાપન કરી તથા તેની પાસે તાંબાના પાત્રમાં ઘીવાળો ભાત રાખીને પૂર્વાભિમુખે બેસવું. આચમન ગાયત્રી મંત્રવડે કરીને પ્રાણાયામ કરવો. પછી નીચે લખ્યા પ્રમાણે સંકલ્પ કરવો.

ॐ अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं वैश्वदेवाख्यकर्माहं करिष्ये ॥

પછી કુંડમાંના અગ્નિને વાંસની ભુંગળીથી ફુંકીને પ્રજવલિત કરી તેમાં નીચેના મંત્રવડે આહુતિઓ આપવી.

॥ आहुति मंत्रः ॥

ॐ भूः स्वाहा इदमग्नये न मम ॥ ॐ भुवः स्वाहा इदं वायवे न मम॥ ॐस्वः स्वाहा इदं सूर्याय न मम॥ ॐ भूर्भुवःस्वःस्वाहा इदंप्रजापतये न मम ॥ ॐ अग्नये स्विष्टकृते स्वाहा इदमग्नये स्विष्टकृते न मम ॥

એ પ્રમાણે જમણા હાથની વચલી બે આંગળીઓ તથા અંગુઠા વડે બોરબોર જેવડી પાંચ આહુતિઓ ઉપરના મંત્ર વડે આપવી ને પછી અગ્નિનું નીચેના મંત્ર વડે વિસર્જન કરવું.

॥ विसर्जन मंत्रः ॥

गच्छ गच्छ सुरश्रेष्ठ स्वस्थान परमेश्वर ।
यत्र ब्रह्मादयो देवास्तत्र गच्छ हुताशन ॥

अनेन वैश्वदेवाख्येन कर्मणा श्री परमेश्वरः प्रीयतां न मम ॥ ॐ तसत्‌ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

॥ इति वैश्वदेवः ॥

॥ अथ भोजन विधिः ॥

સ્વસ્થ ચિત્તે ભોજન કરવાના સ્થાનમાં જઇ પાટલા ઉપર અથવા

નીચે બેસવું. ત્યારબાદ મળતા પાત્રમાં ભોજન પીરસાવવું પછી હાથમાં જળ લઈ ભોજનના પાત્રની આસપાસ જમણી બાજુથી આરંભી ગાયત્રી મંત્રથી પ્રદક્ષિણા કરી પ્રોક્ષણ કરવું. ત્યારપછી નીચે લખ્યા મંત્રવડે ભાતઘીના ત્રણ ગ્રાસ પાણી છાંટી પૃથ્વી ઉપર મૂકવા.

॥ बलिदान मंत्रः ॥

ॐ भूपतये स्वाहा ॥ ॐ भूवनपतयेस्वाहा ॥ ॐ भूतानामूपतयेस्वाहा ॥

ત્યારબાદ ગાયત્રી મંત્રવડે આચમન કરીને નીચે લખેલા મંત્રોથી ઘીભાતની પાંચ આહુતિઓ પ્રાણને આપવી. એટલે થોડા થોડા પાંચ ગ્રાસ લેવા.

ॐ प्राणाय स्वाहा ॥ ॐ अपानाय स्वाहा ॥ ॐ व्यानाय स्वाहा ॥ ॐ उदानाय स्वाहा ॥ ॐ समानाय स्वाहा ॥

પછી ગાયત્રી મંત્રવડે એક આચમન કરીને જળથી ડાબા હાથ વડે આંખ અને કાનને સ્પર્શ કરવો પછી યથા રૂચિ ભોજન કરવું. ભોજન કરતાં કીંચિત્ પાત્રમાં રહ્યું હોય તે એકઠું કરી પાત્રથી ડાબી બાજુએ મૂકી એક આચમન કરી બહાર આવવું. પછી મુખ પ્રક્ષાલન કરી ચાર-આઠ કે બાર કોગળા કરી મુખ શુદ્ધિ કરવી.

इति भोजन विधिः

॥ अथ माध्यान्ह संध्या ॥

માધ્યાન્હ સંધ્યા પણ પૂર્વાભિમુખે બેસી કરવી.

॥ भस्म मंत्रः ॥

ॐ अग्निरिति भस्म, वायुरिति भस्म, जलमिति भस्म, स्थलमिति भस्म, व्योमेति भस्म, सर्वं ह वा इदं भस्म, मनएतानि चक्षुंषि भस्मानि.

એ મંત્રવડે મંત્રી તેમાં નીચેના મંત્રથી જળ મેળવવું

ॐ आपो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्

પછી બન્ને હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ વડે તે ભસ્મને મસળતી વખતે નીચેનો મંત્ર બોલવો.

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्यो मुक्षीय माऽमृतात् ॥

પછી સૂર્યને પ્રદર્શિત કરી તે ભસ્મ વડે લલાટ, કંઠ, હૃદય, ખભા ને બાહુઓની સંધિઓ ઉપર ॐ नमः शिवाय એ મંત્ર વડે ત્રિપુંડ્ર કરવાં પછી નીચેનો ગાયત્રી મંત્ર ભણીને શિખા બાંધવી.

ॐ भूर्भुवःस्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ॐ ॥

પછી નીચેના ત્રણ મંત્ર વડે ત્રણ આચમન કરવાં.

ॐभुः पुनातु ॥ ॐभुवः पुनातु ॥ ॐस्वः पुनातु ॥

પછી નીચે લખવામાં આવે છે તે મંત્ર બોલીને માથા ઉપર જમણા હાથના આંગળાં વડે થોડું જળ છાટવું એટલે માર્જન કરવું.

॥ मार्जन मंत्रः ॥

ॐअपवित्रः पवित्रोवा सर्वावस्थां गतोऽपिवा ।

यः स्मरेत्पुंडरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः

માર્જન થઇ રહ્યા પછી નીચેનો મંત્ર બોલી આસનને જળ છાંટવું.

ॐपृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता

त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

ત્યાર પછી આચમન લઇ ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

પ્રાણાયામવિધિ—આંખો બંધ કરીને જમણા હાથની ટચલી તથા તેની જોડેની આંગળી વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર બંધ કરી જમણા નસ્કોરાંથી નીચે લખવામાં આવ્યો છે તે મંત્ર એકવાર બોલતાં સુધી શ્વાસ અંદર ખેંચવો (એ ક્રીયાનું નામ પૂરક છે.)

પછી અંગુઠા વડે નાકનું જમણું છિદ્ર પણ બંધ કરવું ને બે વાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં સુધી શ્વાસને તદ્દન બંધ રાખવો. પછી ડાબું નસ્કોરૂં ખુલ્લું મૂકી એકવાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં

સુધી જેવી રીતે શ્વાસ લીધો હોય તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે પાછો શ્વાસ નીચે ઉતારવો. પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે ડાબે નસકોરેથી ખેંચવો. બન્ને નસકોરાં બે વખત ભણતાં સુધી બંધ રાખવાં ને જમણે નસકોરેથી એકવાર મંત્ર ભણતાં સુધી ઉતારવો એટલે એક પ્રાણાયામ થયો આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

॥ प्राणायाममंत्रः ॥

ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐ तपः ॐसत्यं ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियोनः प्रचोदयात् । ॐ आपो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

પછી નીચે બતાવેલી રીતે જળની આચમનિ ભરીને જમણા હાથમાં લઇ સંકલ્પ કરવો.

॥ संकल्पः ॥

अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे यथावर्तमाननक्षत्रयोगकरणलग्नमुहूर्त्तसमवाये शुभपुण्यतिथौममोपात्तदुरितक्षयार्थं माध्यान्हसंध्योपासनमहं करिष्ये ॥

એમ બોલી આચમનીનું જલ તરભાણામાં નાંખવું પછી બન્ને હાથ જોડીને નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું આવાહન કરવું.

॥ आवाहनमंत्रः ॥

ॐसावित्रीं युवतिं शुक्लां शुक्ल वस्त्रां त्रिलोचनाम्
त्रिशूलिनीं वृषारूढां यजुर्वेदेन संस्थिताम् ॥ १ ॥
रुद्राणीं रुद्रदैवत्यां रुद्रलोकनिवासिनीम् ।
सावित्रिछंदसां माता रुद्रयोनि नमोऽस्तु ते ॥२॥

પછી નીચે લખેલા ગાયત્રી મંત્ર વડે આચમન કરવું

ॐभूर्भुवः स्वः ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

પછી જમણા હાથમાં જળ લઇ ડાબા હાથના અંગુઠા વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી રાખી જમણા નસકોરામાથી થોડો પવન નીચેનો મંત્ર ભણી હથેળીના જળમાં કાઢવો.

॥ अघमर्षणमंत्रः ॥

ॐद्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव
पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

ત્યાર બાદ મંત્રેલું જળ પોતાની ડાબી બાજુ તે તરફ જોયા વગર ફેંકી દેવું.

ગાયત્રી મંત્ર વડે શ્રી સૂર્યને ત્રણ અર્ધ્ય આસન ઉપર ઉભા થઈને આપવા. અને નીચેના મંત્ર વડે સૂર્યનું ઉપસ્થાન કરવું.

॥ उपस्थानमंत्रः ॥

ॐ उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥ १ ॥ ॐचित्रं देवानामुदगादनीकंचक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । आप्रा द्यावापृथिवी अंतरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥ २ ॥

ॐ तच्चक्षुर्देवहितंम् पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् पश्येम शरदःशतम् जीवेम शरदःशतम् शृणुयामशरदःशतम् पब्रवामशरदःशतमदीनाःस्यामशरदःशतम् भूयश्च शरदःशतात् ॥

ઉપસ્થાન થઇ રહ્યા પછી ઉભા રહીને ૩૨૪ અથવા ૧૦૮ અથવા ૨૮ અથવા ૧૦ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવો. જપ થઈ રહ્યા પછી નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું વિસર્જન કરવું.

॥ विसर्जनमंत्रः ॥

ॐउत्तरे शिखरे जाता भूम्यां पर्वतमूर्धनि ॥
रुद्रयोनि समुत्पन्ना गच्छ देवि यथासुखम् ॥

એ પ્રમાણે વિસર્જન કર્યા પછી અંતે સમાપ્તિ વખતે.

अनेन माध्यान्हसंध्याख्येन कर्मणा भगवान् श्री परमेश्वरः प्रीयतां नमम ॥ ॐतत्सतब्रह्मार्पणमस्तु

॥ इतिमाध्यान्हसंध्या ॥

॥ अथसायंसंध्या ॥

સાયંસંધ્યા પણ પૂર્વાભિમુખે બેસીને કરવી ને અર્ઘ્ય પશ્ચિમ મુખે આપવા. સ્નાન કરી આસન ઉપર બેસવું. પછી ડાબા હાથમાં ભસ્મ લઈ તે ઉપર જમણો હાથ ઢાંકી નીચેના મંત્રથી ભસ્મને મંતરવી.

॥ भस्म मंत्रः ॥

ॐ अग्निरितिभस्म, वायुरितिभस्म, जलमितिभस्म, स्थलमिति भस्म, व्योमेतिभस्म, सर्वं ह वा इदं भस्म मन एतानि चक्षुंषि भस्मानि.

એ મંત્ર વડે મંત્રી તેમાં જળ નાંખવુ.

ॐ आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

પછી બન્ને હાથની વચલી ત્રણ આંગળીઓ વડે તે ભસ્મને મસળતી વખતે નીચેનો મંત્ર બોલવો.

ॐत्र्यंबकं यजामहे सुगंधिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्

પછી સૂર્યને પ્રદર્શિત કરી તે ભસ્મ વડે લલાટ, કંઠ, હૃદય, ખભા, ને બાહુઓની સંધિઓ ઉપર ॐ **नमः शिवाय** એ મંત્ર વડે ત્રિપુંડ્ર કરવા.

પછી નીચેનો ગાયત્રી મંત્ર ભણીને શિખા બાંધવી,

ॐ भूर्भुवः स्वः ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नःप्रचोदयात् ॥

પછી નીચેના મંત્ર વડે ત્રણ આચમન કરવાં,

ॐभूःपुनातु ॥ ॐभुवःपुनातु ॥ ॐस्वःपुनातु ॥

પછી નીચે લખવામાં આવેછે તે મંત્ર બોલી માથા ઉપર જમણા હાથનાં આંગળાં વડે થોડું જળ છાંટવું એટલે માર્જન કરવું.

॥। मार्जन मंत्रः ॥

ॐअपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत्पुंडरीकाक्षं स बाह्याभ्यंतरः शुचिः ॥

માર્જન થઇ રહ્યા પછી નીચેનો મંત્ર બોલી આસનને જળ છાંટવું.

ॐपृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

ત્યાર પછી આચમન લઇ ત્રણ પ્રાણાયામ કરવાં.

પ્રાણાયામ વિધિ—આંખો બંધ રાખી મોં બંધ કરીને જમણા હાથની ટચલી તથા તેની જોડેની આંગળી વડે નાકનું ડાબુ છિદ્ર બંધ કરી જમણે નસકોરેથી નીચે લખવામાં આવ્યો છે તે મંત્ર

એકવાર બોલતાં સુધી શ્વાસ અંદર ખેંચવો (એ ક્રિયાનું નામ પૂરક છે.)

પછી અંગુઠા વડે નાકનું જમણું છિદ્ર પણ બંધ કરવું. ને બે વાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં સુધી શ્વાસને તદ્દન બંધ રાખવો. પછી ડાબું નસકોરૂં ખુલ્લું મૂકી એકવાર તેજ મંત્ર મનમાં ભણતાં સુધી જેવી રીતે શ્વાસ લીધો હોય તેવીજ રીતે ધીમે ધીમે પાછો શ્વાસ નીચે ઉતારવો. પુનઃ ઉપર કહેલી રીતે ડાબે નસકોરેથી ખેંચવા. બન્ને નસકોરાં બે વખત ભણતાં સુધી બંધ રાખવા ને જમણે નસકોરેથી એકવાર મંત્ર ભણતાં સુધી ઉતારવો એટલે એક પ્રાણાયામ થયો. આવા ત્રણ પ્રાણાયામ કરવા.

॥ प्राणायाम मंत्रः ॥

ॐभूः ॐभुवः ॐस्वः ॐमहः ॐजनः ॐतपः ॐसत्यं ॐतत्सवितुर्वरेण्यंभर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । ॐआपो ज्योती-रसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम् ॥

પછી નીચે બતાવેલી રીતે જળની આચમની ભરીને જમણા હાથમાં લઇ સંકલ્પ કરવો.

अत्राद्य महामांगल्यप्रदे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे यथार्वतमाननक्षत्रयोग-

करणलग्नमुहूर्त्तसमवाये शुभपुण्यतिथौ ममोपात्त-
दुरितक्षयार्थं सायंसंध्योपासनमहं करिष्ये.

એમ બોલી આચમનીનું જલ તરભાણામાં નાંખવું. પછી બન્ને હાથ જોડીને નીચેના મંત્રથી ગાયત્રીનું આવાહન કરવું.

॥ आवाहनमंत्र ॥

ॐवृद्धां सरस्वतिं कृष्णां पीतवस्त्रां चतुर्भुजाम्
शंखचक्रगदापद्महस्तां गरुडवाहिनीम् ॥
बदर्याश्रममावासामायातिं सूर्यमंडलात् ॥
आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरेविष्णुवादिनी ।
भारति छंदसां मातर्विष्णुर्योनि नमोऽस्तुते ॥

ત્યાર પછી નીચે લખેલા ગાયત્રી મંત્ર વડે આચમન કરવું.

ॐ भूर्भुवःस्वः ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

પછી જમણા હાથમાં જળ લઇ ડાબા હાથના અંગુઠા વડે નાકનું ડાબું છિદ્ર દબાવી રાખી જમણા નસકોરામાંથી થોડો પવન નીચેનો મંત્ર ભણી હથેળીના જળમાં કાઢવો.

॥ अघमर्षणमंत्रः ॥

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ॥

पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धतु मैनसः ॥

અઘમર્ષણુ કરી રહ્યા પછી આચમન લઇ સૂર્યની સામા ઉભા રહી અર્ધ્યામાં જળ લઇ સૂર્યને નીચેના ગાયત્રી મંત્રથી ત્રણ અર્ધ્ય આપવા. સંધ્યાનો વખત વીતિ જાય તો એક અર્ધ્ય વધારે એટલે ચાર અર્ધ્ય આપવા.

॥ अर्घ्यमंत्रः ॥

ॐभूर्भुवःस्वः ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ॥ ॐ ॥

ગાયત્રી જપ બેસીને ૩૨૪ અથવા ૧૦૮ અથવા ૨૮ અથવા ૧૦ મંત્રનો કરવો. જપ થઇ રહ્યા બાદ ગાયત્રીનું નીચેના મંત્રથી વિસર્જન કરવું.

॥ विसर्जनमंत्रः ॥

ॐ उत्तरे शिखरे जाता भूम्यां पर्वतमूर्धनि ॥
विष्णुयोनि समुत्पन्ना गच्छ देवि यथासुखम् ॥

ત્યાર પછી સમાપ્તિમાં.

अनेन सायंसंध्याख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयतां नमम ॥ ॐतत्सत्ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

॥ इतिसायंसंध्या ॥

આ પુસ્તક મળવાનું કાણું

મૂળજી જેઠા કાપડ માર્કેટ નવી ગલીમાં
ઠક્કર પુરૂષોત્તમ દ્વારકાદાસની દુકાને
રૂબરૂ મળવાથી યા અરધા આનાની
પોસ્ટની ટીકીટ મોકલવાથી મળશે.

લેડી નોર્થકોટ હિંદુ ઑર્ફનેજ, કે. એન. સેલર, પ્રીન્ટીગ પ્રેસમાં છાપ્યું.